

教你輕鬆……

存放水果與蔬菜

妥善存放水果和蔬菜可延長保鮮時間、提升風味、保持營養素，並透過減少食物浪費為你節省費用。

蔭涼、避光且乾燥的地點：1 至 3 個月



馬鈴薯
番薯
冬南瓜

大蒜
洋蔥
紅蔥頭



流理台：3 至 10 天（成熟時放入冰箱冷藏）



蘋果
葡萄
水蜜桃
李子

櫻桃
甜瓜
水梨
番茄

冰箱：3 至 14 天

蘆筍*
綠花椰菜
胡蘿蔔
辣椒
茄子
香草*
蘑菇
胡椒
櫛瓜

莓果
孢子甘藍
白花椰菜
玉米
小洋蔥
綠葉蔬菜*
秋葵
蘿蔔

甜菜
結球甘藍
芹菜*
小黃瓜
綠豆
韭菜
豌豆
夏南瓜

*放入塑膠袋中



如需健康飲食的提示，請在 Facebook 上關注「Eat Healthy, Be Active NYC」，
網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。

如需有關 Stellar Farmers Markets 的詳細資訊，請造訪 nyc.gov 並搜尋 farmers markets（農夫市集）。

如需健康食譜，請造訪 jsyfruitveggies.org。

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

此份資料是由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Assistance Program, SNAP) 贊助的。SNAP (先前在紐約稱為「糧食券計畫」(Food Stamp Program, FSP)) 為低收入者提供營養援助。這項計畫能協助您購買營養食品，攝取更好的飲食。若要瞭解詳情，請聯絡：800-342-3009 或造訪：myBenefits.ny.gov。USDA 是一個機會均等提供者和雇主。根據聯邦法律 USDA 政策，本機構禁止因種族、膚色、國籍、性別、年齡、宗教、政治信仰或殘障情形而遭到歧視。若要投訴歧視，您可以致函：USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 或致電 202-720-5964 (語音及 TDD)。